



IK STA STERK



Train je spieren en voorkom vallen

Door je evenwicht en spieren
te trainen, voel je je zeker en
blijf je sterk staan

Welke oefeningen
doe jij al?

Nog 5 tips om sterk te blijven staan



Laat je medicijnen controleren



Eet lekker en gezond



Laat je ogen controleren



Zorg voor goed passende schoenen



Voorkom dat je thuis valt

**IK
STA
STERK**



Test jouw risico op vallen
via **www.testjevalrisico.nl**